セントラルフィットネスクラブ二俣川 － 2024年04月 －

9日(火)、23日(火)は休館日です。
2日(火)、16日(火)、29日(月)、30日(火)については以下のプログラム、営業時間とは異なりますので、直接クラブへお問合せ下さい。
都合により、プログラム、インストラクターが変更になる場合があります。
また、掲載されていない施設のスケジュールにつきましては直接クラブまでお問合せ下さい。
[スクール]：スクール制（別途入会手続き、会費が必要です）［セッション］：別途参加費が必要です ［定員］：定員制です ［予約］：予約が必要です ［整理券］：整理券が必要です

＜ スタジオ ＞

曜日	月			火			水			木			金			土			日			曜日
	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	
08:00																08:00(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]			08:00(60分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]			08:00
08:30																						08:30
09:00		09:15(40分)CSLive/カラダデトックス・REC[予約]						整理券CSLive/メディカルフィットネス 高齢者向けCSLive REC[予約]			09:20(30分)ファンクショナルコンディショニング・中山[予約]			09:15(40分)CSLive/HOTヨガ・REC[予約]		09:00(120分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]			09:00(120分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]			09:00
09:30							09:40(30分)FIT jam・中山[予約]			09:30(30分)FIT jam・和野[予約]												09:30
10:00		10:10(40分)ピラティス・川村[予約]									10:05(40分)CSLive/スムース＆ヒーリング・REC[予約]			10:10(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/LEG・REC[予約]								10:00
10:30	10:15(40分)コンビネーションエアロ・古閑[予約]		10:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ				10:20(40分)ピラティス・西野[予約]		10:40(10分)ジムスモ/みんなでバランスアップ	10:15(40分)シェイプパンプ・和野[予約]			10:15(40分)＊クラブ限定/バレトン・西野[予約]		10:40(10分)ジムスモ/ヒップリフティング		10:30(180分)キッズダンススクール[スクール]	10:40(10分)ストレッチ		10:30(60分)キッズダンススクール（児童）[スクール]	10:40(10分)ジムスモ/レッグサーキット・健脚	10:30
11:00	11:05(40分)ファイアアタックBEAT40・竹下[予約]	11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・LIVE[予約]					10:50(30分)STEP jam・志賀[予約]				11:00(40分)CSLive/ピラティス・LIVE[予約]			11:00(40分)CSLive/ダンスWAVE・LIVE[予約]								11:00
11:30			11:40(10分)ジムスモ/レッグシェイプ				11:10(40分)＊クラブ限定/ZUMBA（R）GOLD・鐙崎[予約]			11:15(40分)ヨガ・内田[予約]			11:20(40分)シンブルエアロ・鵜澤[予約]			11:30(30分)ストレッチ・山岸[予約]		11:40(10分)ジムスモ/パワーコア 体幹力	11:30(40分)ヨガ・齋藤[予約]	11:30(60分)キッズダンススクール（幼児）[スクール]	11:40(10分)ジムスモ/ジムバンプ	11:30
12:00	12:00(40分)ZUMBA（R）・川村[予約]	12:00(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・中川[予約]					11:30(40分)フィールヨガ・志賀[予約]		11:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ		11:40(10分)ジムスモ/ヒップリフティング				11:40(10分)ジムスモ/レッグサーキット 健脚							12:00
12:30			12:40(10分)ストレッチ				12:20(40分)シェイプパンプ40・中山[予約]		12:40(10分)ジムスモ/ジムバンプ	12:20(40分)シンブルエアロ・青木[予約]	11:50(40分)有料セッション/ステップ・松川[セッション][予約]		12:20(40分)ストレッチ・山岸[予約]	12:20(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング・REC[予約]					12:20(40分)コンビネーションエアロ・植田[予約]			12:30
13:00	13:00(40分)ヨガ・尾島[予約]	13:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス パワーライド・REC[予約]						12:30(30分)CSLive/エアロサーキット・REC[予約]			12:40(10分)ジムスモ/レッグサーキット 健脚				12:40(10分)ジムスモ/パワーコア 体幹力			12:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ				13:10(40分)CSLive/ファイトアタックPRO・REC[予約]		13:00
13:30			13:40(10分)クラブ限定/チューブトレーニング				13:20(40分)ファイアアタックBEAT・中山[予約]		13:40(10分)ジムスモ/パワーコア 体幹力	13:20(40分)オリジナルステップ・夏苅[予約]	12:55(20分)CSLive/メディカルフィットネス(事前圧迫測定レッグ)・REC[予約]		13:20(40分)ヨガ・山岸[予約]	13:00(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス リズムライド・REC[予約]	13:40(10分)ジムスモ/みんなでバランスアップ							13:30
14:00	14:00(40分)ステップサーキット・松川[予約]						14:10(40分)コンビネーションエアロ・鵜澤[予約]	13:30(80分)有料セッション/ボディコンディショニング・秋山[セッション][予約]		14:20(40分)ジャズダンス・本庄[予約]	13:30(40分)CSLive/ヨガ・LIVE[予約]	13:40(10分)ジムスモ/ジムバンプ	14:20(30分)シェイプパンプ・和野[予約]			14:00(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]	13:50(40分)コンビネーションステップ・夏苅[予約]		14:00(40分)ZUMBA（R）・セイレ[予約]	14:10(40分)CSLive/やせる！脂肪燃焼ダンス・REC[予約]		14:00
14:30			15:35(30分)ジムスモ/ビューティ ボディアピ						14:40(10分)ジムスモ/ヒップリフティング		14:30(30分)CSLive/リズムCAMP・LIVE[予約]	14:40(10分)ストレッチ		14:30(65分)有料セッション/ヨガ・山岸[セッション][予約]	15:35(30分)ジムスモ/ビューティ ボディアピ		14:40(10分)ジムナスティクス入門				14:40(10分)ジムスモ/ヒップリフティング	14:30
15:00								15:00(40分)フラエクササイズ・Ari[予約]									14:45(40分)ヒップホップ・田中（邦）[予約]		15:00(40分)シェイプパンプ・中川[予約]			15:00
15:30	15:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]		15:40(10分)ジムスモ/ファットバーニング 脂肪燃焼	15:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]	15:30(180分)キッズダンススクール[スクール]		15:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]		15:40(10分)ジムスモ/チューブエクササイズ	15:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]		15:40(10分)ジムスモ/みんなでバランスアップ	15:30(60分)キッズ体育スクール（幼児）[スクール]		15:40(10分)クラブ限定/ローブトレーニング		15:35(40分)CSLive/ファイトアタックBEAT・REC[予約]	15:40(10分)ジムスモ/ファットバーニング 脂肪燃焼				15:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ	15:30
16:00																				16:00(40分)エアサイクルフィットネス/リズムライド・中川[予約]		16:00
16:30	16:30(180分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]		16:40(10分)ジムスモ/チューブエクササイズ	16:30(180分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]			16:30(120分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]	16:30(120分)キッズ空手スクール[スクール]	16:40(10分)ジムスモ/レッグサーキット 健脚	16:30(120分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]		16:40(10分)ジムスモ/ヒップリフティング	16:30(180分)キッズ体育スクール（児童）[スクール]		16:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ		16:30(60分)キッズ空手スクール[スクール]	16:40(10分)ジムスモ/コアボールエクササイズ			16:50(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス パワーライド・REC[予約]		16:30
17:00																						17:00
17:30		17:30(120分)キッズヒップホップスクール[スクール]	17:40(10分)ジムスモ/レッグサーキット 健脚						17:40(10分)ジムスモ/ファットバーニング 脂肪燃焼		17:30(120分)キッズヒップホップスクール[スクール]	17:40(10分)ジムスモ/ビューティ/美ヒップ/美脚ムーブ		17:30(120分)キッズヒップホップスクール[スクール]	17:40(10分)ジムスモ/ビューティ ボディアピ			17:40(10分)ジムスモ/ヒップリフティング			17:40(10分)ジムナスティクス入門	17:30
18:00																	17:50(30分)CSLive/エアサイクルフィットネス リズムライド・REC[予約]					18:00
18:30			18:40(10分)ジムナスティクス入門						18:40(10分)ジムスモ/チューブエクササイズ			18:40(10分)ジムスモ/ファットバーニング 脂肪燃焼			18:40(10分)ジムスモ/ジムバンプ		18:30(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス パワーライド・REC[予約]	18:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ					18:30
19:00							19:00(40分)シェイプパンプ・中川[予約]	19:20(30分)CSLive/ビューティプロジェクト/LEG・REC[予約]		19:00(40分)シェイプパンプ・中川[予約]												19:00
19:30			19:40(10分)ジムスモ/パワーコア 体幹力						19:40(10分)ジムスモ/みんなでバランスアップ		19:40(40分)CSLive/やせる！脂肪燃焼ダンス・REC[予約]	19:40(10分)ジムスモ/お腹シェイプ			19:40(10分)ジムナスティクス入門			19:40(10分)ジムスモ/レッグサーキット 健脚				19:30
20:00	20:00(40分)ヒップホップ・石原[予約]	19:50(30分)CSLive/ボディメイクトレーニング・REC[予約]					19:50(40分)ZUMBA（R）・佐々木[予約]	20:00(30分)CSLive/X－CORE FIGHTING・LIVE[予約]		20:00(40分)ファイトアタックBEAT40・中川[予約]			20:00(40分)ZUMBA（R）・白石[予約]	20:00(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス パワーライド・LIVE[予約]								20:00
20:30			20:40(10分)ジムスモ/SAQ				20:40(40分)ヨガ・佐々木[予約]		20:40(10分)ジムスモ/ファットバーニング 脂肪燃焼		20:30(40分)CSLive/ヨガ・REC[予約]	20:40(10分)ストレッチ			20:40(10分)ジムスモ/ヒップリフティング							20:30
21:00	21:00(40分)シェイプパンプ40・笠原[予約]	20:50(40分)HOTヨガ・山岸[予約]						20:50(40分)CSLive/エアサイクルフィットネス パワーライド・REC[予約]		20:50(40分)ジャズダンス・石原[予約]				21:00(40分)CSLive/HOTヨガ・REC[予約]								21:00
21:30																						21:30
	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	第1スタジオ	第2スタジオ	ファンクショナルエリア	
曜日	月			火			水			木			金			土			日			曜日

作成日:2024/04/09 12:07:05